

COYOBIZ AKADEMIE



# YOGA GEGEN ANGST

ANNA FECULAK

## Vorwort

Wir leben in einer eigenartigen Zeit.

Immer mehr Ärzte, Psychiater und Psychologen berichten erschüttert, dass der Stress und die Hektik der heutigen Zeit können nicht nur unsere körperliche Gesundheit beeinträchtigen, sondern auch eine Lawine von Angstzuständen, Depressionen und im besten Fall das Gefühl von Unsicherheit und Selbstzweifel auslösen.

Wie ist es bei dir?

Wird es auch in deinem Leben Unsicherheiten, Ängste vielleicht auch Depressionen geben? Das kann sein, es muss aber nicht sein. Das hängt alleine von dir ab!

Du kannst die Welt und die Menschen um dich herum nicht verändern. Was du aber immer ändern kannst, ist deine Einstellung dazu. Du kannst deine Gedanken, Einstellungen und Emotionen im Griff haben. In meinem E-Book zeige ich dir die effektivsten und auch einfachsten Strategien gegen Angst und Stress. Sie helfen dir dabei deine Gedanken, Einstellungen und Emotionen so zu ordnen, dass du dein Leben auch in dieser schwierigen Zeit so gestaltest, wie du sie dir wünschst. Ich bin überzeugt, dass du es schaffst.

Viel Spaß beim Lesen,  
deine Anna Feculak

Am Anfang widme ich dir eine ganz besondere Geschichte.

## Autobiographie in 5 Kapiteln

### 1. Kapitel

Ich gehe die Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich falle hinein. Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung. Es ist nicht meine Schuld. Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

### 2. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld. Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

### 3. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich sehe es. Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin. Ich weiß, dass ich das selbst zu verantworten habe. Ich komme sofort heraus.

### 4. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich gehe darum herum.

### 5. Kapitel

Ich gehe eine andere Straße.

Autorin: Portia Nelson (1920-2001)

## **Was hast du davon verstanden?**

Wenn du irgendwann auf deinem Lebensweg auf etwas Gefährliches stößt, dann kannst du auf 5 verschiedene Arten darauf reagieren. Es wäre optimal, wenn du immer eine andere Straße zur Verfügung hättest (5. Kapitel). Es ist leider nur selten möglich. Normalerweise musst du auf dem gleichen Weg weiter gehen und entweder nichts machen (1. und 2. Kapitel) oder eine Entscheidung treffen (3. und 4. Kapitel). Die heutige stressvolle Zeit ist wie ein tiefes und gefährliches Loch im Gehsteig auf dem du momentan gehst. Leider hast du keine andere Straße zur Wahl. Der Stress und die Hektik umspannen deine ganze Welt.

## **Was solltest du in diesem Fall tun?**

Mein Tipp: Sei achtsam, suche nach einer vernünftigen Lösung und gebe nie auf – auch dann wenn du in das Loch hingefallen bist.

Alle Strategien gegen Angst und Stress, die ich dir in diesem E-Book vorstelle, basieren auf meinem oben genannten Beispiel.

**Sei achtsam!**

**Sei selbstverantwortlich!**

**Sei konsequent!**

## Halte deine Gedanken unter Kontrolle!

Du bist, was du denkst – bestimmt hast du das schon oft gehört! Tausende Gedanken fließen am Tag durch deinen Kopf und bestimmen dein Fühlen und dein Handeln. Viele von ihnen sind belastend, deprimierend, einfach negativ und du kannst sie leider nicht stoppen. Sie sind ähnlich wie die Wellen, sie kommen und gehen und wieder kommen und wieder gehen. Du bist jedoch nicht ganz ohnmächtig, weil du deine Gedanken zwar nicht anhalten, aber sie kontrollieren kannst. Die tägliche Meditationspraxis kann dir dabei am besten helfen!

### Meditationsübung

Setze dich dazu aufrecht auf ein Meditationskissen oder einen Stuhl und lege deine Hände auf den Oberschenkeln ab. Schließe die Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und entspanne dich! Nach dem vierten Atemzug stelle dir bitte einen sehr langen Güterzug vor. Die Lokomotive zieht viele Waggons. Innerlich siehst du jeden einzelnen Waggon. Nun passiert das Wichtigste! Wenn ein Gedanke in deinem Kopf auftaucht, dann lege ihn in einen Waggon und lasse ihn vor deinem innerlichen Auge durchrollen, am besten von links nach rechts. Kommt ein neuer Gedanke, dann lege ihn in einen weiteren Waggon. Beende nach 5 Minuten diese Übung und spüre kurz nach. Das Ziel dieser Meditationsübung ist es, dich von deinen Gedanken zu distanzieren und zu lernen, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen und unter Kontrolle zu haben.

## **Nimm deine Gefühle wahr und akzeptiere sie!**

Der Stress und die Hektik wecken in uns allen die unterschiedlichsten Gefühle, die meistens negativ sind wie zum Beispiel Unsicherheit, Angst oder Ohnmacht. Wenn diese Gefühle auch bei dir auftreten, dann kannst du dich nicht zwingen, sie wegzuschieben und dich unbedingt glücklich zu fühlen. Das wäre eine gefährliche Selbsttäuschung, die dich nirgendwo hinführen würde. Ein kompetenter Umgang mit den eigenen Gefühlen, vor allem mit den eigenen negativen Gefühlen ist eine Kunst der Akzeptanz. Alle negativen Emotionen, Ängste und Sorgen solltest du so wahrnehmen, wie sie sind. Benenne sie und anschließend nimm sie an und akzeptiere sie. Das erzeugt in dir ein positives Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit, weil du mit deinen negativen Emotionen offen, selbstbewusst und mutig umgegangen bist.

### **Meditationsübung**

Nimm eine bequeme Haltung ein, schließe die Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen gefühlsmäßigen Zustand. Wenn schwierige Gefühle auftauchen wie z.B. Angst, Traurigkeit oder Verwirrung, dann wende dich diesen mit vollem Engagement und freundlicher Aufmerksamkeit zu. Versuche, diese schwierigen Gefühle so klar und akzeptierend wie möglich wahrzunehmen. Benenne dabei jedes einzelne Gefühl kurz in deinem Kopf, zum Beispiel Angst oder Traurigkeit.

Wenn Widerstand gegen das Gefühl auftritt, dann nimm den Widerstand an, aber identifiziere dich nicht mit ihm, sondern beobachte ihn. Denke an die Angst nicht als „deine Angst“, sondern nimm diese einfach nur als ein externes Objekt, als „Angst“ wahr. Wenn die Empfindung von dieser Angst schwächer wird, kannst du die Übung beenden. Wenn sie bleibt, beobachte sie, solange sie da ist.

## **Sei körperlich aktiv!**

Jede körperliche Aktivität sollte nicht überschätzt werden. Wer aktiv ist, ist auch gesund. Spaziergänge, Joggen oder Radfahren können eine gute Gelegenheit sein. Im Allgemeinen wird empfohlen mindestens eine halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag oder mehr zu absolvieren.

### **Meine Empfehlungen**

Ich persönlich empfehle täglich 60 bis 90 Minuten an „achtsamer Bewegung“, damit meine ich eine sanfte Yogastunde. Yoga ist eine perfekte Möglichkeit, um den Alltag hinter sich zu lassen und gleichzeitig etwas Gutes für die eigene Fitness zu tun. Die Kombination aus Entspannungs- und Körperübungen macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich positiv auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden aus. Die Übungen sind leicht zu erlernen und du wirst schnell erste Erfolge spüren. Die positive Wirkung von „Hatha Yoga“ ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert.

# Dein Yoga-Programm



Ich habe für dich ein spezielles Yoga-Programm vorbereitet.

- Kleine Ruhepause im Liegen,
- 12 Grundstellungen des Sonnengrußes (3 Runden),
- Kniebeuge,
- Kreuzstreckung,
- Drehübung,
- Bauchmuskelübung,
- Halbe Vorwärtsbeuge,
- Bauchentspannung,
- Kobra,
- Diagonales Boot,
- Diagonale Katze,
- Psoasdehnung,
- Stellung des Kindes,
- Drehsitz,
- Dreieck,
- Tiefenentspannung,
- Kurze Meditation im Sitzen.

Du kannst diese Übungen vollkommen selbständig absolvieren und gerne auch unter meiner Anleitung per Live Übertragung oder mithilfe meines Onlinekurses.

Mehr Infos dazu findest du unter: [www.coyobiz.com](http://www.coyobiz.com)



## Gönnen dir regelmäßig eine Entspannung!

Durch regelmäßige Entspannung bleibst du einfach gesund und gelassen, auch wenn du dich einsam fühlst. Du musst nur darauf achten, dass du dich ganzheitlich entspannst. Beschäftige dich also nicht nur mit deinem Körper, sondern auch mit deinem Kopf. Die Totenstellung (Savasana), die aus dem „Hatha Yoga“ kommt, passt perfekt dazu. Während dieser Übung liegst du bequem auf dem Rücken, atmest tief ein und aus und machst eine innerliche Reise durch deinen ganzen Körper hindurch! Das ist es – ganz einfach!

Finde einen ruhigen Ort, deine private Oase zu Hause, lege dich auf den Rücken, am besten auf deiner Lieblings-Yogamatte. Nimm die Beine etwas auseinander, hebe kurz die Hüfte und bewege das Steißbein weg, damit dein unterer Rücken komplett gestreckt ist. Deine Hände liegen locker im 45 Grad Winkel neben den Hüften und deine Handflächen zeigen nach oben. Hebe den Brustkorb kurz an und ziehe die Schultern nach hinten hinunter und bewege dein Kinn ein wenig in Richtung Brust. Dein Kopf bleibt in der Mitte. Pass dabei auf! Die Halswirbelsäule soll dadurch sanft gedehnt werden und dein ganzer Körper soll vollkommen entspannt sein. Bleibe für circa 10 bis 15 Minuten in dieser Stellung und atme langsam und tief ein und aus. Lasse deinen Körper mit jeder Ausatmung schwerer in den Boden sinken und entspanne dich dabei. Das ist noch nicht alles! Dein Körper ist zwar bereit, aber die richtige Entspannung beginnt erst in deinem Kopf! Denke daran!

Wo immer deine Gedanken sind, wird auch dein Körper sein. Während der Tiefenentspannung solltest du dein Gedankenkarussell stoppen und deine Gedanken im Griff haben. Eine innere Reise durch deinen ganzen Körper hindurch kann dir dabei helfen. Richte deine Aufmerksamkeit auf jeden Teil deines Körpers, von unten nach oben, spanne ihn an und wiederhole eine passende Autosuggestion:

- Ich entspanne meine Füße (3 x wiederholen).
- Ich entspanne meine Waden (3 x wiederholen).
- Ich entspanne meine Knie (3 x wiederholen).
- Ich entspanne meine Oberschenkel (3 x wiederholen)... und weiter so...

Am Ende dieser Reise wiederhole eine Affirmation:



**Mein ganzer Körper  
fühlt sich ganz entspannt  
und wohligh an!**

Du kannst die effektivsten Entspannungstechniken auch unter meiner Anleitung per Live Übertragung, die ich fast jeden Tag anbiete.

Mehr Infos dazu findest du unter: [www.akademie.coyobiz.eu](http://www.akademie.coyobiz.eu)

## Plane deine Zukunft!

Eine der besten Methoden für den Umgang mit Angst oder Unsicherheit ist die Planung. Warum ist das so? Du bist daran gewöhnt, dass deine Vergangenheit dich geprägt hat. Diese These ist in Ordnung! Es gibt jedoch noch eine andere Abhängigkeit. Es stellt sich heraus, dass dein HEUTE von deinem MORGEN geprägt ist. Das klingt paradox, ist aber wahr! Wie du dir die Zukunft, also dein MORGEN vorstellst, wirkt sich auf dein heutiges Wohlbefinden und Verhalten aus. Hier einige Beispiele dafür. Die Vorbereitung auf eine schöne Reise ist bereits attraktiv. Die Vorbereitung auf ein bedeutungsvolles Ereignis ist bereits sinnvoll. Zum Beispiel ist eine Vorbereitung auf fröhliche und erholsame Festtage bereits fröhlich und erholsam. Dies zeigt deutlich, dass der Planungsprozess selber und seine Phasen einen starken Einfluss auf unser heutiges Wohlbefinden haben.



Experten raten den Menschen darum, ihre Zukunft genau zu planen und bereits die Vorfreude getrost zu genießen.

## Sei empathisch und hilfsbereit!

Es lohnt sich empathisch und hilfsbereit zu sein. Wenn du fähig bist, dich in einen anderen Menschen hinein zu versetzen und dazu noch bereit bist, ihm zu helfen, dann gewinnst du das so wünschenswerte Gefühl von Zugehörigkeit, Verbundenheit und Geborgenheit.

**Es gibt jemanden, den ich verstehe und ich helfe ihr / ihm gerne.**

**Es gibt jemanden, der mich versteht und mich immer braucht.**

## Entwickle deine eigenen Rituale!

Ein Ritual ist ein konkretes und praktisches Handeln, das du in einer bestimmten Zeit immer wieder tust – konsequent an jedem Tag um dieselbe Uhrzeit! Das kann z.B. eine Meditation oder eine Sonnengruß Runde sein. Solche Rituale geben uns innere Selbstsicherheit und den Halt in unserem hektischen Alltag. **„Egal, was passiert, ich mache weiter! Ich entscheide selbst, was ich heute tue und bin selbst verantwortlich für meinen Erfolg / Misserfolg!“** Persönlich empfehle ich vor allem eigene Morgenrituale zu entwerfen und sie in deinen Alltag zu integrieren. Es ist sehr wichtig bewusst in jeden Tag zu starten. Du kannst bei mir mein E-Book erwerben: „Guten Morgen mit Yoga. Mein Morgenritual“. In diesem Ebook erfährst du, wie du die Yogapraxis als eine Art Morgenritual in deinen Alltag integrieren kannst und wie du mit Hilfe von Affirmationen dein Selbstvertrauen stärken kannst.

## Nutze jede Gelegenheit für deine persönliche Selbstentwicklung!

Auf Grund meiner Beobachtungen kann ich feststellen, dass die Menschen auf die Krisen oder schwierige Situationen ganz unterschiedlich reagieren. Einige geraten in einen Zustand der Angst oder leiden bereits unter einer dauerhaften depressiven Stimmung und einem Mangel an Vitalität. Andere Menschen nutzen dagegen diese Zeit, um ihre persönlichen Kompetenzen und/oder ihre fachlichen Fähigkeiten zu entwickeln, sie lernen beispielsweise eine neue Sprache oder nehmen an einem Meditationskurs teil. Es gibt also ein sehr breites Spektrum an Antworten, je nachdem, über welche Ressourcen jemand verfügt und nach welchen Ressourcen er greift. Für einige ist jede Schwierigkeit eine Quelle des Leidens und der Antriebslosigkeit und für andere eine Motivation zum Handeln und eine Inspiration für die Selbstentwicklung. Es gibt ein Sprichwort: „Wenn dem einen etwas gelingt, dann kann es allen anderen gelingen, auch dir“. Schließe dich den Menschen an, die die Krisenzeit sinnvoll nutzen - am besten für ihre eigene Selbstentwicklung. Es gibt noch ein anderes wichtiges Argument dafür, dass du jede Gelegenheit für deine persönliche Selbstentwicklung nutzen solltest. Es kommt oft vor, dass die Leute, die sich langweilen, einen totalen Sinnverlust erleben. Sie fühlen sich innerlich leer, emotional ausgebrannt oder verlassen, erfolglos oder unnützlich. Deshalb ist es wichtig sinnvolle Aktivitäten in jeden Tag einzubeziehen.

Wenn du jeden Tag etwas Sinnvolles tust, wenn auch nur für kurze Zeit, wirst du immer das Gefühl haben ein bedeutungsvolles Leben zu führen und selbstbestimmt zu handeln. Melde dich also für einen Online-Kurs an oder erledige jeden Tag eine sinnvolle Aufgabe, damit du dich wichtig fühlst und zumindest kleine Fortschritte in der Selbstentwicklung für dich machst. Viel Erfolg dabei!

### **Zusammenfassung**

Ich weiß, dass gute Ratschläge riskant sein können. Nach meiner Erfahrung verfügst du über ausreichende Ressourcen, um mit der gegenwärtigen Situation gut umzugehen. Die schwierige und stressvolle Zeit könnte ein Anreiz dafür sein, nach solchen Aktivitäten zu suchen, die eine gute Möglichkeit der intellektuellen, emotionalen und spirituellen Entwicklung sein können. Egal für welche Aktivität du dich entscheidest, wünsche ich dir viel Erfolg!

**Wir haben einander - das ist das Wertvollste!**

**Deine Anna Feculak**

# Impressum

## Herausgeber

COYObiz Coaching Yoga Business

Carl Bosch Str. 8/2

63814 Mainaschaff

info@coyobiz.com

www.coyobiz.com

## Leitende Redakteurin

Anna Feculak

## Layout und Gestaltung

COYObiz

## Foto

© COYObiz

Autoren und Herausgeber übernehmen keine  
Haftung für die Angaben in diesem Werk

Alle Rechte vorbehalten

© COYObiz, 2023

.